สุนนะฮฺและมารยาทของการนอน

[ไทย – Thai – تايلاندي]

ดร.รอชิด บิน หุเสน อัล-อับดุลกะรีม

แปลโดย : สะอัด วารีย์

ตรวจทานโดย : ฟัยซอล อับดุลฮาดี

ที่มา : หนังสือ อัด-ดุรูส อัล-เยามียะฮฺ มิน อัส-สุนัน วะ อัล-อะห์กาม อัช-ชัรอียะฮฺ, เว็บ al-islam.com

2014 - 1435

IslamHouse.com

سنن النوم وآدابه

« باللغة التايلاندية »

د. راشد بن حسين العبد الكريم

ترجمة: سعد واري

مراجعة: فيصل عبدالهادي

المصدر: كتاب الدروس اليومية من السنن والأحكام الشرعية

موقع الإسلام www.al-islam.com

2014 - 1435

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ผู้ทรงเมตตา ปรานียิ่งเสมอ

สุนนะฮฺและมารยาทของการนอน

ท่านอัลบัรรออ์ บินอาซิบ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวแก่ฉันว่า

«إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلاَةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لاَ مَلْجَأَ وَلاَ مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مُتَّ مُتَّ عَلَى الفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ»

[متفق عليه]

"เมื่อท่านจะเข้านอน ก็จงทำน้ำละหมาดเหมือนที่ทำตอนจะละหมาด หลังจากนั้นก็จงนอนตะแคงทางซีกขวา และจงกล่าวว่า

"อัลลอฮุมมะ อัสลัมตุ นัฟสี อิลัยกะ วะวัจญะฮ์ตุอิลัยกะ วะเฟาวัฎตุอัมรีอิลัยกะ วะอัลญะอ์ตุเซาะฮ์รีอิลัยกะ ร็อฆบะตันเราะฮ์บะตันอิลัยกะ ลามัลญะวะลามันญามินกะอิลลาอิลัยกะ อามันตุบิกิตาบิกัลป๊ละซีอันซัลตะ วะนะบียิกัลป๊ละซีอัรสัรตะ"

“โอ้ อัลลอฮฺ ฉันขอยอมสยบตัวของฉันให้แก่พระองค์ และฉันขอมุ่งหน้าของฉันสู่พระองค์ และฉันขอมอบหมายเรื่องราวของฉันต่อพระองค์ และฉันขอพิงหลังของฉันกับพระองค์ ด้วยความหวังและความกลัวต่อพระองค์ ไม่มีที่พึ่งพิง ไม่มีหนทางรอดใดๆไปจากพระองค์นอกจาก(กลับไป)ยังพระองค์ ฉันศรัทธาต่อคัมภีร์ของพระองค์ที่ท่านทรงประทานลงมา และต่อนบีของพระองค์ที่ท่านส่งมา”

และหากท่านตาย ท่านก็จะตายบนธรรมชาติอันบริสุทธิ์ และจงให้ถ้อยคำเหล่านี้เป็นสิ่งสุดท้ายที่ท่านได้จะกล่าว” บันทึกโดยบุคอรียฺและมุสลิม

ท่านหุซัยฟะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า

« كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ، وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ، ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا» وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ» » [أخرجه البخاري]

“ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม เมื่อจะเข้านอนในตอนกลางคืน ท่านจะสอดมือไว้ใต้แก้มของท่าน หลังจากนั้นท่านก็จะกล่าวว่า

“อัลลอฮุมมะ บิสมิกะ อะมูตุ วะอะห์ยา”

“โอ้ อัลลอฮฺ ด้วยพระนามของพระองค์ที่ฉันตายและฉันเป็น”

และเมื่อท่านตื่นแล้วท่านจะกล่าวว่า

“อัลหัมดุลิลลาฮิล ละซี อะห์ยานา บะอฺดะมา อะมาตะนา วะอิลัยฮินนุชูร”

“การสรรเสริญเป็นสิทธิ์ของอัลลอฮฺผู้ทรงให้เราเป็นหลังจากที่ให้เราตาย และยังพระองค์คือการฟื้นคืนชีพกลับไป” บันทึกโดยอัล-บุคอรียฺ

ท่านอบู ฮุร็อยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า

« رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ: «إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ» » [أخرجه الترمذي]

“ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ได้เห็นชายคนหนึ่งนอนคว่ำ ท่านก็ได้กล่าวว่า แท้จริงท่าทางการนอนอย่างนี้อัลลอฮฺไม่ทรงรัก” บันทึกโดยอัต-ติรมิซียฺ

คำอธิบาย

การนอนนั้นมีมารยาทและสุนนะฮฺต่างๆ ที่ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ได้ทำเป็นแบบอย่าง และได้สอนมันแก่บรรดาเศาะหาบะฮฺของท่าน หนึ่งในนั้นก็คือ ให้นอนโดยมีน้ำละหมาดอยู่ และให้กล่าวดุอาอ์ก่อนนอนและดุอาอ์หลังตื่นนอน และท่าทางการนอนที่ถูกต้อง

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ☐ ควรนอนขณะที่มีน้ำละหมาดอยู่
- ☐ ควรนอนตะแคงขวาและอ่านดุอาอ์ตามที่มีรายงานมา
- ☐ รังเกียจการนอนคว่ำ